



LESEPROBE

Michael Draksal

Psychologie der Höchstleistung

Dem Geheimnis des Erfolges auf der Spur

Leistungssport · Wissenschaft · Musik · Kunst · Wirtschaft

Michael Draksal

Psychologie der Höchstleistung

Dem Geheimnis des Erfolges auf der Spur
- Leistungssport, Musik, Wissenschaft, Kunst, Wirtschaft

Draksal, Michael (2005). *Psychologie der Höchstleistung*.
ISBN 3-932908-99-6. Leipzig: DRAKSAL.

Gesamtherstellung

DRAKSAL Fachverlag
Postfach 10 04 51
D-04004 Leipzig
Deutschland

Grafik: Kathrin Wüstenberg

Fotos: Téo Lannié
Eric Audras
PhotoAlto.de

Der Text darf nur für den privaten Eigenbedarf herauskopiert werden!
Wenn Sie Interesse an einer kommerziellen Nutzungslizenz haben,
nehmen Sie Kontakt zu uns auf:

www.draksal-verlag.de

Die unerlaubte Verwendung von urheberrechtlich geschützten Texten
ist kein Kavaliersdelikt, sondern eine Straftat!
Holen Sie sich die Lizenz, wenn Sie die Texte
kommerziell nutzen möchten.

Dieses Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne schriftliche Genehmigung des Verlages unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für die Vervielfältigung oder auszugsweise Vervielfältigung, Mikroverfilmung und Einspeicherung in elektronische Systeme, sowie für die Verwertung in Beratungen, Seminaren und Vorträgen.

Das vorliegende Buch ist sorgfältig erarbeitet worden. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Eine Haftung des Autors oder des Verlages für Personen-, Vermögens- oder Gesundheitsschäden, die sich aus in diesem Buch gemachten Empfehlungen ergeben, ist ausgeschlossen.

Verwendete Produktnamen sollen nicht zu der Annahme führen, dass diese Bezeichnungen frei verfügbar sind.

An einigen Stellen werden Verweise zu Internetseiten gesetzt. Dieser Service soll als Ergänzung der dargestellten Ausführungen verstanden werden. Da sich die Inhalte jedoch dem Einfluss des Draksal Fachverlages entziehen, distanzieren wir uns hiermit ausdrücklich von diesen Seiten und weisen darauf hin, dass für die Inhalte von externen Internetseiten ausschließlich deren Betreiber verantwortlich sind.

© 2005 DRAKSAL Fachverlag, Leipzig

Inhalt

1. Einleitung	13
2. Was sind eigentlich Höchstleistungen?	16
Begriffe	16
Konzepte	19
Die Bedeutung der Kritik	23
Die wichtigsten personeninternen Faktoren	24
Kreativität	24
Motivation	26
Leidensdruck & Kompensation	26
Beharrlichkeit & Perfektionismus	27
Die wichtigsten personenexternen Faktoren	29
Zugang zum Feld	29
Glück	30
Studie: Was liebt das Publikum	
- Was hasst das Publikum?	31
Zusammenfassung	39
3. Der Weg zur Höchstleistung	40
Menschen sind perfekte Lernwesen	40
Verlauf von Anpassungsvorgängen	41
Biologische Anpassungen	42
Mentale Anpassungen	44
Balanced-Life	45
Lernmethoden	47
Selbstbestimmtes Lernen	47
Interaktionismus	48
Entwicklung bis zum Durchbruch	51
Höchstleistung als logische Konsequenz?	52
Konzentriertes Arbeiten	53
Zusammenfassung	55

4. Fachspezifische Höchstleistungen	56
Leistungssport	56
Musik	65
Wissenschaft	71
Kunst	76
Wirtschaft	79
Zusammenfassung	83

5. Praktische Empfehlungen	84
Erfolgsmonitoring	84
Umfeldmanagement	92
Konzentration	96
Entspannung	110
Visualisieren	124
Kreativität	128
Zusammenfassung	134

Literaturverzeichnis

Index

1. Einleitung

Höchstleistungen kommen nicht zufällig zustande. Es braucht mindestens 10 Jahre oder 10.000 Stunden harter Übung, bis man sich in seinem Bereich auskennt. Harry Belafonte sagt dazu: ***Ich habe 30 Jahre gebraucht, um über Nacht berühmt zu werden.***

Sich 10 Jahre oder länger auf eine Sache zu konzentrieren, ohne daran zu zerbrechen, klappt nur, wenn man bestimmte psychologische Aspekte berücksichtigt. Welche Faktoren ermöglichen überhaupt erst Spitzenleistungen?

Hierzu betrachten wir Fallbeispiele aus den »klassischen« Domänen herausragender Leistungen: Sport, Musik, Wissenschaft, Kunst und Wirtschaft.

So unterschiedlich die Gebiete auch sein mögen, auf der psychologischen Ebene zeigen sich ganz klare Gemeinsamkeiten von Höchstleistungen: Beharrlichkeit, Unzufriedenheit bis hin zu Leidensdruck, bittere Niederlagen und Durststrecken, Perfektionismus gepaart mit hoher emotionaler Beteiligung, aber auch ganz banale Dinge wie Zugang zum Tätigkeitsfeld und Austausch mit Kollegen.

Der Forschungszweig, der sich wissenschaftlich mit Spitzenleistungen beschäftigt, heißt Expertise-Forschung. Unbestrittener Pionier dieser Forschungsrichtung ist Adriaan de Groot, geboren 1914, der einerseits Professor für Psychologie und andererseits ein recht erfolgreicher Schachspieler ist (Olympiateilnehmer für die Niederlande 1936).

In seinen Untersuchungen zur Denkleistung von Schachexperten (*Thought and Choice in Chess*, Erstauflage 1946), kommt er zum Schluss, dass Schach-Großmeister schon relativ früh nachdem sie eine Situation auf dem Brett präsentiert bekommen, den richtigen Zug finden, also quasi intuitiv und spontan die richtige Entscheidung treffen, während Anfänger und Fortgeschrittene erheblich länger über die richtige Lösung nachdenken müssen.

Die wichtigsten personeninternen Faktoren

Um Höchstleistungen zu erreichen, braucht ein Sportler bestens ausgeprägte motorische Fertigkeiten, z.B. Ausdauer, Kraft und Technik. Ein Sänger braucht eine hervorragend ausgebildete Stimme und mitreißende Bühnenpräsenz. Ein Wissenschaftler muss den aktuellen Forschungsstand kennen, Probleme sehen und wissen, wie man wissenschaftlich arbeitet. Obwohl von Bereich zu Bereich ganz unterschiedliche Fertigkeiten verlangt werden, bedarf es immer einer hohen Motivation, um sich all diese geforderten Basiskompetenzen anzutrainieren.

Damit erreicht man aber noch keine Weltklasse! Irgendwann muss man aus dem Schatten seines Lehrmeisters heraustreten. Zur Motivation muss daher noch ein kreatives Element kommen, das den aktuellen Stand um etwas völlig Neues bereichert. Die beiden wichtigsten personeninternen Faktoren für Höchstleistung sind also Kreativität und Motivation.

Kreativität

Wie gelangt man zur kreativen Einsicht, dass etwas am derzeitigen Stand geändert werden muss oder noch spannender: Man steckt bereits mitten im kreativen Prozess und plötzlich kommt das AHA-Erlebnis... Wie kann man dieses AHA-Erlebnis, das zu einer neuen bahnbrechenden Idee führt, auf Knopfdruck erzeugen?

Die Studien, die bisher zum Thema Kreativität gelaufen sind, kommen zum Schluss, dass man Kreativität durchaus fördern kann, sich aber letztlich vom AHA-Erlebnis überraschen lassen muss – erzwingen kann man es nicht.

Was sind förderliche Faktoren für kreative Höchstleistungen?

Csikszentmihalyi hat in seiner Arbeit über Kreativität 91 hochkreative Persönlichkeiten interviewt, darunter Nobelpreisträger und Künstler von Weltrang und seine Analysen 1996 in dem Buch *Creativity* veröffentlicht. Die wichtigsten Ergebnisse werden nun aufgezählt.

- ❶ Bedeutung der Pause: Kreative Menschen arbeiten hart, sehr hart. Aber sie gönnen sich auch immer wieder intensive Phasen der Erholung (Kreative schlafen mehr als andere). Das AHA-Erlebnis hatten die meisten während der Pause, im Schlaf, im Urlaub - *nicht* bei der Arbeit.

- ❷ Terminplan: Kreative haben keinen festen Terminplan, sondern arbeiten und schlafen so, wie sie es gerade brauchen.

- ❸ Interdisziplinär: Zur eigentlichen Idee muss noch ein fächerübergreifendes Element kommen, damit daraus eine Höchstleistung wird, z.B. der Chemiker, der Methoden aus der Physik übernimmt.

- ❹ Hochkonzentration: Kreative machen eine Sache entweder ganz – oder gar nicht. Während sie eine Arbeit erledigen, jammern sie nicht, dass sie doch *eigentlich* jetzt etwas ganz anderes machen wollten.

- ❺ Abwechslung: Kreative Spitzenleistungen werden nur durch das Zusammenspiel von naiver, phantasievoller Träumerei und hartem, bodenständigem Realismus erreicht. Der Kreative kostet jede Phase total aus.

- ❻ Aufgeschlossenheit: Kreative Menschen zeigen viel Offenheit, Neugierde und Aufgeschlossenheit gegenüber Neuem.

- ❼ Beharrlichkeit: Kreative Höchstleistungen entstehen durch »1% Inspiration und 99% Transpiration« (Edison), d.h. eine kreative Idee wird erst durch ausdauernde harte Arbeit zu einer Höchstleistung. Albert Einstein: *It's not that I am smart – it's just that I stay with problems longer.*

Motivation

Woher kommt der Antrieb, sich so ausdauernd, beharrlich und intensiv mit einer Sache zu beschäftigen, bis eine Höchstleistung daraus wird?

Klar ist, dass so eine hohe Motivation wie sie für Höchstleistungen nötig ist, nicht entstehen kann, wenn man seine Arbeit als Belastung empfindet. Zumindest wäre es dann unmöglich, längerfristig an dem Projekt dranzubleiben. Spitzenleister unterscheiden sich von Durchschnittsleistern vor allem darin, dass sie ihre Arbeit gar nicht als Arbeit wahrnehmen, sondern als persönliche Selbstverwirklichung.

Menschen, die Herausragendes leisten, berichten übereinstimmend, dass sie zwar nahezu ihr gesamtes Leben mit Arbeit verbracht haben, jedoch keinen einzigen Tag wirklich gearbeitet hätten. Sie spüren einfach eine unerschöpfliche Begeisterung, Faszination und Freude an ihrer Tätigkeit. Die Arbeit ist für sie ein Spiel, eine Leidenschaft, eine Passion, die sie in vollen Zügen auskosten.

Die interessante Frage ist, warum sich Höchstleister für eine ganz bestimmte Sache so sehr begeistern können?

Leidensdruck & Kompensation

Schaut man sich die Lebensläufe von Experten an, erkennt man, dass eine gewisse Faszination für ein spezielles Thema eigentlich schon immer vorhanden war, es aber durchaus eine Zeit des Leidens und der Not in jungen Jahren gab: Michael Jordan gilt zwar als bester Basketballspieler aller Zeiten, schaffte aber als Jugendlicher die Aufnahme in das High-School-Basketball-Team nicht. Boris Becker galt beim Kindertennis als unbeholfen bis ungeschickt und wurde dafür ausgelacht. Viele Künstler von Weltrang entstammen oft extrem ärmlichen und problematischen Verhältnissen. Es scheint so zu sein, dass gerade die Niederlagen, das Leiden, diese Nackenschläge in jungen Jahren eine Motivationssteigerung bewirken, nach der Devise *Euch zeig ich's noch, dass ich es doch drauf habe!* ohne die man niemals Höchstleistungsniveau erreichen würde.

Beharrlichkeit & Perfektionismus

Ob nun Kompensationshandlung für durchlebtes Leid oder Streben nach Anerkennung - Menschen, die Höchstleistungen produzieren, zeichnen sich dadurch aus, dass sie viel länger als andere auf Belohnungen für ihre Anstrengungen warten können.

Nach einer Serie von Niederlagen geben Experten nicht auf, obwohl es sie natürlich auch nicht kalt lässt. Es ist ein Irrglaube zu meinen, Champions könnten Niederlagen leichter wegstecken als andere. Das Gegenteil ist der Fall! Champions im Sport ärgern sich richtig heftig über ihre Fehler, was ja eigentlich nur ein Zeichen von hoher emotionaler Beteiligung ist. Doch sie verharren nicht in diesem Ärger-Zustand, sondern docken an diese intensiven Emotionen an und münzen sie um in hohe Motivation, nach dem Motto: *Dann muss ich mich eben noch mehr anstrengen, damit so etwas nie wieder passiert.*

Dieses Verhaltensmuster spiegeln zahlreiche Zitate wider:

*Jeder Fehler, jeder Fehltritt, jeder Skandal und jede Flaute
haben mich stärker gemacht.*

Thomas Gottschalk

*Unsere größte Schwäche ist das Aufgeben.
Der sicherste Weg zum Erfolg besteht darin, immer wieder
einen neuen Versuch zu wagen.*

Thomas Edison

*Es ist vollkommen egal, wie oft man im Leben hinfällt
– wichtig ist nur, wie oft man wieder aufsteht.*

Sprichwort

Dahinter steckt übrigens einfach ein hohes persönliches Anspruchsniveau («high personal standards»), was stellenweise sogar bis zum Perfektionismus reicht.

Luciano Pavarotti steht dazu: *Für mich persönlich ist nie etwas gut genug. Ich möchte immer perfekt sein.* Dieses Phänomen nennen Psychologen »produktive Unzufriedenheit«: Egal wie gut die Leistung war, man ist nie zufrieden damit und startet immer wieder einen neuen Anlauf, sich selbst noch weiter zu pushen. Auch hierzu gibt es einige wie ich finde recht eindrucksvolle Zitate herausragender Persönlichkeiten:

Ich schreibe immer so, als wäre es der letzte Artikel meines Lebens.

Marcel Reich Ranicki

Nicht das, was ich erreicht habe, interessiert mich, sondern das, was noch vor mir liegt.

Karl Lagerfeld

Ich mache immer ernst – auch wenn es nur Training ist.

Steffi Graf

Ich will mich mit jedem Foto, das ich schieße, immer neu übertreffen. Es könnte ja das Letzte sein, das ich in meinem Leben produziere.

Daniel Biskup

Ich hasse es, Amateur zu sein.

Karl Lagerfeld

Die wichtigsten personenexternen Faktoren

Eine Leistung wird erst durch externe Urteile zu einer Höchstleistung. Das Problematische ist dabei nicht die mögliche negative Kritik, sondern überhaupt Zugang zum Beurteilungsverfahren zu erhalten. Die beiden wichtigsten personenexternen Faktoren für Höchstleistung sind daher Zugang zum Feld und Glück.

Zugang zum Feld

Ich kenne hochbegabte Musiker und Sänger, die von der Leistung her sicher mit der nationalen Spitze mithalten könnten, *sofern ihnen jemand nur eine Chance gäbe!* Denn ohne die Möglichkeit, sich einem breiten Publikum zu präsentieren, kann die Leistung noch so weltklasse sein, es wird sich kein Erfolg einstellen!

Schau dir parallel zum Leistungsaufbau an, wie sich andere Zugang zum Tätigkeitsfeld verschafft haben. Wie haben es andere geschafft „rein“ zu kommen? Nimm an Musikwettbewerben teil, veröffentliche deine Texte an geeigneter Stelle im Internet, hol dir die Startberechtigung für bedeutende sportliche Wettkämpfe, schreibe die Redaktionen von Publikumszeitschriften an – all diese Aufgaben sind nicht zu unterschätzen und wenn du dich selbst ungern um dein Karrieremanagement kümmern willst, engagiere einen professionellen Berater, dessen einzige Aufgabe es ist, deine Leistung in die Öffentlichkeit zu bringen.

Solche Aufgaben übernehmen ja meist die Eltern. Auf dem Markt gibt es viele seriöse Agenturen, die diesen Job entsprechend professionell mit den richtigen *connections* und ausreichend *manpower* effektiv erledigen.

Sie heißen Literaturagenten, Talent-Scouts, Marketing-Agenturen, Sportmanager und bekommen für ihre Arbeit einen gewissen Prozentsatz des Umsatzes, den sie durch dich generieren.

Bei den seriösen Agenturen hast du keine Kosten – gehst also kein Risiko ein. Das Schwierige ist, einen Vertrag mit der Agentur zu bekommen. Insofern verschiebt sich das Problem: Wie erhält man einen Vertrag?

Betrachtet man die Karrieren von heutigen Weltstars, erkennt man bei allen eine lange Bewerbungszeit, in der um Anerkennung gekämpft wurde. Behalte das im Hinterkopf und arbeite weiter an der Verbesserung deiner Leistung, so dass die Öffentlichkeit irgendwann auf dich aufmerksam werden muss. Das entsprechende Motto heißt:

Erfolg hat nur, wer etwas tut, während er auf den Erfolg wartet.

Thomas Edison

Glück

Manchmal ist es auch einfach nur pures Glück, „entdeckt“ zu werden: Das sind diese zufälligen Begegnungen des Lebens, die man nicht im voraus planen kann, die aber einen großen Einfluss auf deine Laufbahn als Experte haben.

Meine Ansicht dazu ist ganz klar: Solche Zufälle kann man nicht erzwingen, allerdings kann man Gelegenheiten schaffen, um die Auftretenswahrscheinlichkeit von Glück zu erhöhen!

Der Redakteur, der in einem wichtigen Blatt über deine Leistung schreibt, wird dir bestimmt nicht auf dem Weg zwischen Küche und Arbeitszimmer begegnen...

Begib dich daher regelmäßig in Situationen, in der es potenziell möglich ist, „Glück zu haben“. Stell aktiv Situationen her, die karriereentscheidende Begegnungen hervorbringen könnten.

Sei dabei offen für neue Kontakte und vor allem sei vorbereitet:

Das Geheimnis des Erfolges liegt darin, für die Gelegenheit bereit zu sein, wenn sie kommt.

Benjamin Disraeli

Was man dagegen nicht aktiv fördern kann, ist so etwas wie Zeitgeist. Wer hätte ahnen können, dass Harry Potter so ein Welterfolg wird? Jeder kennt Aussagen wie *Er war seiner Zeit weit voraus*. Viele Schriftsteller wie beispielsweise Franz Kafka erreichten überhaupt erst nach ihrem Tode Weltruhm.

OK, ich spreche jetzt absolut nicht davon, einem Trend hinterherzulaufen oder sich einer bestimmten Mode anzupassen. Zieh dein Ding durch, so wie du es für richtig hältst – alles andere hat nichts mit Höchstleistung zu tun.

Auf der anderen Seite kann es natürlich nicht schaden, einmal zu analysieren, was das Publikum liebt und was das Publikum hasst. Dazu habe ich eine Studie durchgeführt, die genau dieser Frage nachgeht.

Studie: Was liebt das Publikum – Was hasst das Publikum?

Ausgangspunkt war die Frage, was die Zutaten für einen Bestseller sind. Dazu bin ich folgendermaßen vorgegangen: Es gibt eine ganze Reihe von online-Buchhändlern, z.B. Amazon.de, bol.de, buecher.de, booxtra.de usw., die die Möglichkeit bieten, Bücher durch das Publikum bewerten zu lassen.

In einem ersten Schritt habe ich mir viele Rezensionen angesehen (>200), die entweder eine sehr positive oder sehr negative Kritik enthielten. Den Kernpunkt einer jeden Kritik habe ich notiert und danach zu gemeinsamen Kategorien zusammengefasst. Es ergaben sich sechs Kategorien für positive und neun Kategorien für negative Bewertungen, die in der nachfolgenden Tabelle jeweils mit einigen Beispielen aufgelistet sind.

Im nächsten Schritt wurden 100 zufällig ausgewählte Kritiken zu Sachbüchern und Romanen herausgesucht, die entweder eine extrem schlechte oder eine extrem gute Bewertung enthielten (50 positive und 50 negative).

Abschließend wurde ausgezählt, wie oft jede Kategorie bei dieser Zufallsstichprobe auftrat und das Ergebnis grafisch dargestellt.

Bewertungskategorien

positiv

① gut recherchiert - informationsreich

- „aufwendig recherchiert“
- „schön, dass sich der Autor so viel Zeit genommen hat“
- „gut kommentiert, viele Querverweise“
- „auch an Ausführlichkeit ist es kaum zu übertreffen“
- „die Hintergrundinformationen zum Thema sind sehr gut recherchiert, so dass eine ungemein dichte Atmosphäre entsteht“
- „ist lehrreich und doch unterhaltend“
- „schöne Bilder und sehr informationsreich“
- „DER ultimative Schlüssel zum Verständnis von ...“
- „hat unheimlich viele Facetten“
- „übersichtlich und gut strukturiert“
- „ist enthüllend und dennoch nicht bloßstellend“

② glaubwürdig - überzeugend - praktikabel

- „aber vieles ist genial und um vieles glaubwürdiger als in (...)“
- „selten hat mich etwas so überzeugt, wie dieses Buch“
- „eine Fülle praktischer Übungen“
- „praxisnah und kompetent geschrieben“
- „besonders gut gefällt mir, dass der Autor eine sachliche Neutralität wahrt“
- „ebenso überzeugend wie einprägsam“
- „es wird kein Blatt vor den Mund genommen“
- „endlich mal einer, der sagt, was er denkt“
- „das Buch ist eine wirkliche Hilfe“
- „allesamt wissenschaftlich fundiert und praktikabel“
- „gibt mir Antworten“

③ hohe Spannung - unterhaltsam

- „es gelingt dem Autor, den Leser auf's äußerste zu fesseln!“
- „in dem sie es wieder einmal schafft, den Leser in ein Netz von Spannung und Liebe, Schönerem und Schrecklichen, Realität und Fiktion einzuspinnen“
- „ein Buch, das einen mitreißt“
- „fesselnde Handlung“
- „ein hoher Unterhaltungswert ist auf jedem Fall garantiert“
- „selten so gelacht“
- „Tränen gelacht“
- „die vielen kleinen Anekdoten lassen einen schmunzeln und herzhaft lachen“
- „es ist spannend und trotzdem nicht effekthaschend“

④ **guter Stil - sympathischer Autor**

- „Der Autor hat das Buch nur für mich geschrieben – so angesprochen fühlte ich mich“
- „Der Schreibstil ist dabei so offen und positiv, dass ich das Buch in einer Nacht durch hatte“
- „ein leicht zu lesendes Meisterwerk“
- „ich komme mir vor als würde ich der Hauptperson hinterher laufen als Stiller Zeitzeuge oder Begleiter“
- „die Figuren sind plastisch“
- „durch immer wieder auftauchende kleinere Bemerkungen entwickelt man als Leser schnell Sympathie für das Buch und die Autorin“

⑤ **langfristiger Nutzen**

- „ein Standardwerk“
- „davon werde ich noch lange zehren können“
- „immer wieder nachschlagen“

⑥ **günstiger Preis**

- „Das Preis-Unterhaltungs-Verhältnis ist zudem so gut, dass ich es mit Sicherheit nicht nur einmal verschenken werde“
- „und das ganze zu einem unschlagbar günstigen Preis“

negativ

❶ zu wenig oder langweiliger Inhalt

- „Eintagsfliege“
- „alles schon gewusst“
- „dem Buch fehlt Tiefgang, Hintergrundinfos und ich bezweifle auch stark, dass der Titel zutrifft. Einfach nur überheblich und oberflächlich“
- „strotzt vor Seitenfüllern“
- „versucht mit extra großer Schrift über den geringen Inhalt hinwegzutäuschen“
- „eine unnötig große Schrift sowie eine übermäßig großzügige Absatzgestaltung“
- „alles wiederholt sich und ist stinklangweilig“
- „es werden Tatsachen erläutert, die unter dem Begriff *common sense* nicht erwähnenswert sind“

❷ widersprüchliche oder unglaubwürdige Aussagen

- „inkonsequent und unseriös“
- „ich könnte noch einige Beispiele nennen die in diesem Buch inhaltlich nicht korrekt sind“
- „große Teile des Buches sind wissenschaftlich nicht haltbar“
- „irreführende Informationen“
- „Behauptungen ohne Beweise“
- „unrealistische Fallbeispiele“

❸ zu kommerziell

- „ein schönes Beispiel dafür, dass jemand aus der eigenen Niveaulosigkeit Kapital schlagen möchte“
- „zumal beide auch nur unser Bestes wollen: unser Geld“
- „Autor will nur auf sich aufmerksam machen“
- „ein Buch wie ein Werbetext – reine Geldverschwendung“

❹ Inhalt passt nicht zum Titel

- „nichts von dem konnte ich finden. Dummerweise ist das Ziel absolut verfehlt“
- „wer den Titel liest und von diesem Buch hilfreiche Tipps erwartet, wird bitter enttäuscht“

❺ zu teuer

- „als ich es dann in der Hand hielt war ich bitter enttäuscht. Das ‚Buch‘ war nur eine Art dünne Zeitung, in der ich nichts erfahren habe, was ich nicht schon vorher gewusst habe“
- „Vollmundig bis reißerisch die Eigenwerbung für dieses Mini-Büchlein zum Maxi-Preis“

⑥ **äußere Mängel (Rechtschreibung, drucktechnische Fehler)**

- „zu viele Tippfehler und Rechtschreibfehler“
- „absolut falsche, schwer leserliche Schrift, viele Tippfehler“
- „bei der Herstellung des Buches wurden jedoch sämtliche drucktechnische Richtlinien ignoriert“
- „Bilder sind verwackelt“

⑦ **unstrukturiert**

- „Verwirrung komplett“
- „ein Sammelsurium von lieblos zusammengeschusterten Informationen“
- „dieses Buch erzielt mehr Verwirrung und Verunsicherung als Orientierung und Sicherheit“
- „kein Sachregister“
- „viel zu viele Quellenangaben – verwirrt mehr als dass es hilft“
- „führt dazu, dass man viel mehr Zeit bei den Angaben diverser Quellen verbringt, als beim Helden selbst. Kurzum: Finger weg“
- „die Handlungen der Protagonisten sind doch recht schwer nachvollziehbar“
- „aber nach ein paar Seiten wiederholt sich wirklich nur alles, dazu diese abgehackten Kapitel“

⑧ **nicht mehr aktuell**

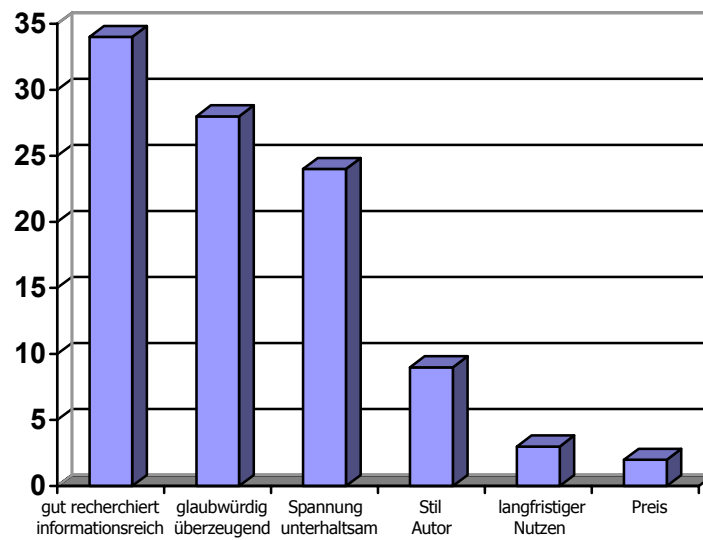
- „ist bedeutungslos geworden“
- „schade ums Material“
- „Aktualität fehlt völlig“
- „altbacken“

⑨ **schlechte Übersetzung**

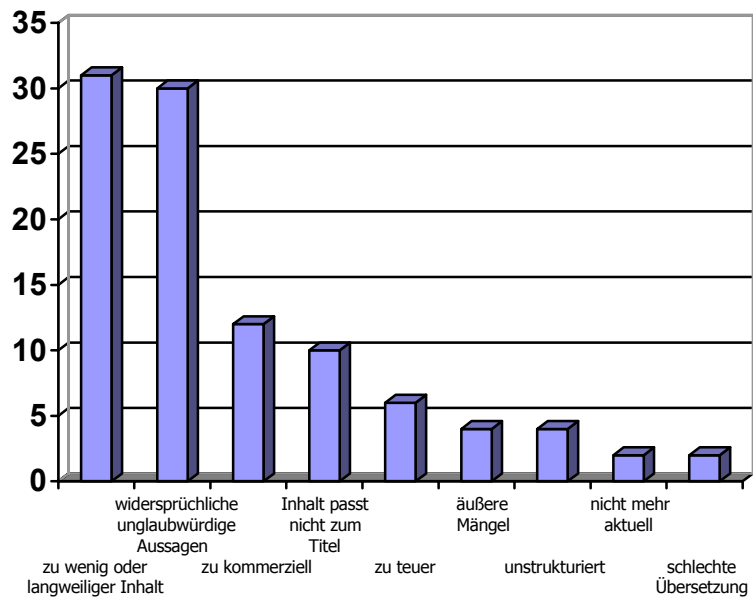
- „um es vorweg zu nehmen: Dies war einmal ein gutes Buch - bis es den Übersetzern in die Hände fiel“
- „höchst ärgerlich: (...) hat schlicht den englischen Begriff stehen lassen“

Häufigkeiten der Bewertungskategorien in %

positiv



negativ



In diesem Buch wird der Frage nachgegangen, wie Höchstleistungen zustande kommen. Die Analysen beziehen sich dabei nicht nur auf sportliche Spitzenleistungen, auch in der Kunst, Musik und in der Wirtschaft leisten einige Menschen viel mehr als andere. Woran liegt das?

Im theoretischen Teil betrachten wir Fallbeispiele kreativer Höchstleistungen und ziehen im anschließenden Praxisteil Konsequenzen für die eigene Zielverwirklichung.

Der Autor **Michael Draksal** ist Sportwissenschaftler & Sportpsychologe mit eigener Beratungspraxis in Leipzig. Beratungsschwerpunkte: Trainingslehre, Sportpsychologie, Karrieremanagement.

